একের রক্ত অন্যের জীবন
বাঁধন
(স্বেচ্ছায় রক্তদাতাদের সংগঠন)
প্রতিষ্ঠাকালঃ ২৪ অক্টোবর, ১৯৯৭ খ্রিঃ
রেজি নংঃ ঢ-০৬১৫২
ফোনঃ ০২-৫৮৬১২৫৪৫ (সন্ধ্যা ৬ টা – রাত ৯ টা)

রক্তই হোক আত্মার বাঁধন
BADHAN
(A Voluntary Blood Donors' Organizations)
Badhan, Bangabandhu Sheikh Mujibur Rahman Digital University Family
Kaliakair, Gazipur-1750, Bangladesh.

তথ্যকণিকা

রক্তের বিভিন্ন উপাদানঃ

- ✓ প্লাজমা (৫৫%)
  (পানিঃ ৯০-৯২%, দ্রবীভূত কঠিন পদার্থঃ ৮-১০%)
- ✓ লোহিত কনিকা (Red Blood Cell)
- ✓ শ্বেত কনিকা (White Blood Cell)
- ✓ অণুচক্রিকা (Platelet)

রক্তদানের পর রক্ত পূরণের সময়ঃ

- ✓ **শ্বেত কনিকাঃ** কয়েক দিন থেকে কয়েক সপ্তাহ
- ✓ **লোহিত কনিকাঃ** ১২০ দিন বা ৪ মাস
- ✓ **অণুচক্রিকাঃ** ৭ দিন পর রক্ত দেয়া যায় কারণ রক্তের কনিকা গুলোর মধ্যে সর্বাধিক আয়ুষ্কাল ৭ দিন

রক্তদানের উপকারিতাঃ

- ✓ মানসিক তৃপ্তি - আমি একজনের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করেছি, আমি অবশ্যই একটি ভাল কাজ করেছি।
- ✓ বিনামূল্যে রক্ত পরীক্ষার রিপোর্ট, এইচআইভি, ম্যালেরিয়া, হেপাটাইটিস- বি, হেপাটাইটিস - সি, সিফিলিস ইত্যাদি রোগের রিপোর্ট।
- ✓ গবেষণায় দেখা গেছে রক্ত দানের ফলে লোহিত রক্ত কনিকা তৈরির প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত হয়, হাড়ের অস্থিমজ্জার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়, হৃদরোগের ঝুঁকি হ্রাস পায়।

রক্তদানের যোগ্যতাঃ

- ✓ বয়সঃ ১৮-৫৭ (বাংলাদেশ বা তৎসংশ্লিষ্ট ভৌগলিক এলাকার বৈশিষ্ট্য এবং শারীরিক গঠনের উপর নির্ভরশীল)
- ✓ ওজনঃ পুরুষ - ৪৭, নারী - ৪৫ কেজি, তবে বিশেষ উপাদানের ক্ষেত্রে ওজন ন্যূনতম ৫৫ কেজি।
- ✓ কোন এ্যান্টিবায়োটিক না নিলে।
- ✓ রক্তচাপ(১৫০/১০০ - ১০০/৫০) স্বাভাবিক থাকলে।
- ✓ মোটকথা শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ থাকলে।
- ✓ ১২০ দিনের মধ্যে রক্তদান না করে থাকলে।

রক্তদানের ক্ষেত্রে লক্ষ্য রাখুনঃ

- ✓ জ্বরঃ ভাইরাস জ্বর-সুস্থ হওয়ার ৭ দিন পর।
- ✓ ডেঙ্গু- সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর।
- ✓ ম্যালেরিয়া - সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর।
- ✓ টাইফয়েড - সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর।

কিছু রোগের ক্ষেত্রেঃ

- ✓ **ডায়েরিয়াঃ** ৩ সপ্তাহ পর।
- ✓ **বসন্তঃ** সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর।
- ✓ **যক্ষ্মাঃ** পূর্ণমাত্রার ঔষধ সেবনের ২ বছর পর।
- ✓ **চর্মরোগঃ** রক্তনালী আক্রান্ত না হলে দিতে পারবে।
- ✓ **হাঁপানিঃ** ইনহেলার নিলে বা নিয়মিত ঔষধ খেলে দিতে পারবে না। স্বাভাবিক অবস্থায় দিতে পারবে।
- ✓ **রক্তস্বল্পতাঃ** দিতে পারবেনা।
- ✓ **মৃগীরোগঃ** - না দেয়া উচিত।
- ✓ **একজিমাঃ** দেয়া যাবে না।
- ✓ **কান বা নাক ফুঁড়ানোঃ** আগে স্ক্রিনিং করে নিতে হবে।

অভ্যাসগতঃ

- ✓ **ধূমপানঃ** রক্তদানের পূর্বে ধূমপান না করা উচিত। রক্তদানের পর কমপক্ষে ১ ঘণ্টা ধূমপান করা যাবে না।
- ✓ **অ্যালকোহলঃ** পানের ৭২ ঘণ্টার মধ্যে রক্তদান করা উচিত নয় কারণ মদ্যপানের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রক্ত গ্রহীতার শরীরে প্রভাবিত হতে পারে।

একের রক্ত অন্যের জীবন

বাঁধন

(স্বেচ্ছায় রক্তদাতাদের সংগঠন)

প্রতিষ্ঠাকালঃ ২৪ অক্টোবর, ১৯৯৭ খ্রিঃ

রেজি নংঃ ঢ-০৬১৫২

ফোনঃ ০২-৫৮৬১২৫৪৫ **(সন্ধ্যা ৬ টা – রাত ৯ টা)**

রক্তই হোক আত্মার বাঁধন

BADHAN

(A Voluntary Blood Donors' Organizations)

Badhan, Bangabandhu Sheikh Mujibur Rahman Digital University Family

Kaliakair, Gazipur-1750, Bangladesh.

ঔষধ সেবনঃ

- ✓ **এ্যান্টিবায়োটিক নিলেঃ** শেষ বার সেবনের কমপক্ষে ১ সপ্তাহ পর,কারণ শারীরিক দুর্বলতা কাটানোর জন্য ৭ দিন সময় প্রয়োজন।
- ✓ **অপারেশন** - সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর।
- ✓ **রক্তগ্রহন করলে** - সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর।
- ✓ **দাঁতের চিকিৎসাঃ** ফিলিং - ১ দিন, রুট ক্যানেল - ৩ দিন পর।

হেপাটাইটিসঃ

- ✓ **হেপাটাইটিস এ, ই** - সুস্থ হওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর।
- ✓ **হেপাটাইটিস বি, সি**- কখনো রক্তদান করতে পারবেনা।

নারীদের ক্ষেত্রেঃ

- ✓ **অন্তঃসত্ত্বাঃ** দিতে পারবে না। সন্তান জন্মদানের ৬ মাস পর দিতে পারবে। তবে বাচ্চাকে বুকের দুধ খাওয়ানো অবস্থায় দিতে পারবে না।
- ✓ **মাসিক চলাকালীনঃ** বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে না দেয়াই ভালো।
- ✓ **জন্মনিয়ন্ত্রণ পিলঃ** খাওয়া অবস্থায়ও দিতে পারবে।

কখনই রক্ত দিতে পারবে নাঃ

- ✗ এইচআইভি পজেটিভ।
- ✗ সিরিঞ্জের মাধ্যমে মাদক নিলে।
- ✗ কান্সার।
- ✗ হৃদরোগ।
- ✗ বাতজ্বর।
- ✗ সিফিলিস (যৌনরোগ)
- ✗ কুষ্ঠ বা শ্বেতী এবং
- ✗ যেকোন রক্তবাহিত রোগ।

টিকা গ্রহণঃ

- ✓ **ইনফ্লুয়েঞ্জা, টিটেনাসঃ** জ্বর ও কোন উপসর্গ না থাকলে দিতে পারবে।
- ✓ **বসন্ত, পোলিও, করোনা, মেনিনজাইটিসঃ** ৪ সপ্তাহ।
- ✓ **হেপাটাইটিস বিঃ** প্রথম ৩ ডোজ গ্রহণের কমপক্ষে ২ সপ্তাহ পর এবং বুস্টার ডোজ গ্রহণের ১ বছর পর রক্তদান করতে পারবে।

মনে রাখতে হবেঃ

- ✓ রক্তদাতা যেন কোনভাবেই খালি পেটে থাকা অবস্থায় রক্ত না দেয়।
- ✓ রক্তদানের পূর্বে এবং পরে পানি পান করতে বলুন।
- ✓ রক্তদানের পর কমপক্ষে ১০ মিনিট বিশ্রাম নিতে বলুন।
- ✓ রক্তদানের পর ১ ঘণ্টার মধ্যে ভারী খাবার না খেতে বলুন।